Unabhängig bleiben dank den richtigen Hilfsmitteln

AZB 8050 Zürich Post CH AG

An unsere Spenderinnen und Spender

Zürich, im August 2021

Liebe Spenderin, lieber Spender

Ihr Leben lang war Vreni Rieder stolz auf ihre Unabhängigkeit. Obwohl sie von Kindheit an stark kurzsichtig war und sich **ihre Sehfähigkeit im Laufe der Jahre immer mehr verschlechterte**, arbeitete sie bis zu ihrer Pensionierung als Pflegefachfrau in einem Krankenhaus.

Erst einige Jahre nach ihrer Pensionierung fühlte sich Vreni Rieder durch ihre abnehmende Sehfähigkeit so eingeschränkt, dass sie sich bei SICHTBAR BRIG Unterstützung holte. Mittlerweile ist sie auf einem Auge erblindet, mit dem rechten Auge sieht sie nur noch sehr wenig. Zusätzlich engt ein Röhrenblick den Sehbereich ein. Seit ihrem ersten Besuch in unserer Beratungsstelle hat Vreni Rieder jedoch ein Stück Freiheit wiedergewonnen.



«Es fiel mir schwer, Hilfe zu suchen, aber jetzt bin ich froh», sagt sie.

Mit dem Weissen Stock kann sie sich wieder auch ausserhalb ihres vertrauten Umfelds selbständig bewegen. **Zusätzlich helfen ihr weitere Hilfsmittel** wie Lupen, eine Speziallampe, Markierungen und spezielle Haushaltsgeräte, ohne fremde Hilfe allein zu Hause zu leben. Seit kurzem begleitet sie ein vom Schweizerischen Blindenbund vermittelter freiwilliger Mitarbeiter auf längeren Ausflügen oder Wanderungen.



Ihre Spende verhilft sehbehinderten Menschen zu umfassender Beratung und direkter Unterstützung. Vielen Dank dafür.

lhr

Roland Wagner

Geschäftsführer Schweizerischer Blindenbund

P.S.: Auch mit starker Sehbehinderung ist ein unabhängiges Leben möglich. Dank Ihrer Spende!



Freiwillige Mitarbeit beim Schweizerischen Blindenbund

Gemeinsam etwas bewirken.

Freiwillige springen da ein, wo Zeit und Möglichkeiten von Fachpersonen beschränkt sind. Zum Beispiel beim regelmässigen Vorlesen von Briefen, beim gemeinsamen Joggen, beim Begleiten zu Einkäufen oder beim Gang zu Post und Bank. Ausserdem begleiten Freiwillige Betroffene zu Tagungen im Ausland, bei Besuchen von Bekannten oder sie unterstützen Klientinnen und Klienten beim Kochen und anderen häuslichen Tätigkeiten. Ganz generell leisten sie Gesellschaft, hören zu, schenken Zeit und sehr viel Freude.

Seit vielen Jahren leisten motivierte freiwillige Mitarbeitende des Schweizerischen Blindenbundes wertvolle Hilfe für Sehbehinderte und Blinde in der Schweiz. Die Vermittlung dieser engagierten Menschen an Betroffene hat sich seit geraumer Zeit zu einer wichtigen Ergänzung zu unseren professionellen Dienstleistungen entwi-

Auch freiwillige Mitarbeit ist Arbeit, die Betroffenen kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Der Wert dieser Arbeit lässt sich zwar kaum allumfassend beziffern, jedoch zeigt die folgende Zahl ein Stück weit, wie satz zu leisten für Menschen, die entstehen. Die freiwilligen Mitarbeiumgerechnet etwa fünf Vollzeit-Anstel- noch mehr kommt dabei zum Tragen. lungen während eines ganzen Jahres.

der Wunsch genannt, sinnvollen Ein- im Zusammenhang mit ihrem Einsatz Gespräch.





nehmenden geleistet. Dies entspricht setzen und zu erweitern – all dies und schen.

gross die Bedeutung dieses Enga- Unterstützung brauchen und denen tenden sind für den Schweizerischen gements ist: Im Jahr 2020 haben man helfen kann. Auch der Spass an Blindenbund eine grosse Bereicheunsere zahlreichen Freiwilligen mehr der Tätigkeit, die Freude mit anderen rung und ein unverzichtbarer Beitrag als 11'000 Stunden Einsatz für unsegemeinsam etwas zu bewegen, eigezur Unterstützung der Selbständigkeit re Klientinnen, Klienten und Kursteil- ne Kenntnisse und Erfahrungen einzu- von sehbehinderten und blinden Men-

Vielleicht denken auch Sie daran. Der Lohn der Freiwilligenarbeit ist Betroffenen einen Teil Ihrer wertvollen Freiwillige Mitarbeitende erhalten Ein- neben dem eigenen guten Gefühl Zeit zu schenken? Dann zögern Sie blick in das Leben von Betroffenen der Dank und die Anerkennung von nicht und treten Sie mit uns in Konund sind ihnen oft viel näher, als Betroffenen. Freiwillige haben zudem takt. Gerne senden wir Ihnen unsees die professionellen Mitarbeitenden ein Anrecht darauf, gut eingeführt und re Broschüre "Freiwillig mitarbeiten" sein können. Als Hauptmotivation für begleitet zu werden. Und nicht zuletzt unverbindlich zu und erläutern Ihnen freiwilliges Engagement wird meistens werden ihnen Auslagen erstattet, die alles Nähere in einem persönlichen



Dienstleistungen, die die Lebensqualität verbessern



Orientierungs- und Mobilitätsschulung

Die Grundschulung in der Handhabung des weissen Stockes und die Orientierung in Gebäuden und im Strassenverkehr stehen im Mittelpunkt. Die sichere Fortbewegung steigert das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität wesentlich.

Lebenspraktische Fähigkeiten

Hier werden Kommunikationsfertigkeiten, Haushaltführung, Essensfertigkeiten, Körperpflege und Ordnungssysteme geschult.

Low Vision-Beratung

Abklärung des verbliebenen Sehvermögens und Hilfe bei dessen optimaler Nutzung mit optischen

Soziale Arbeit und Inklusion

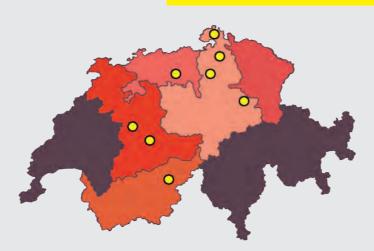
Unterstützung und Beratung in Fragen zur persönlichen Situation und zu den Bedürfnissen. Vermittlung von Informationen zum Angebot der Reha-Fachpersonen mit dem Ziel einer möglichst selbstbestimmten Lebensführung.

EDV-Beratung

Fachpersonen helfen bei der Auswahl und Installation behindertengerechter EDV-Geräte und üben deren Anwendung im konkreten Einsatz.

Angebote speziell für Sehbehinderte und Blinde wie z.B. Kreativkurse, Bewegungskurse, Wanderwochen oder Kurse, die helfen, die Selbständigkeit im Alltag zu fördern.

Der Schweizerische Blindenbund in Ihrer Nähe



5 Regionalgruppen

Um Kontakte zu pflegen und gegenseitige Unterstützung zu fördern, finden regelmässig kulturelle und gesellige Veranstaltungen im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe statt.

8 Beratungsstellen

Hier sind spezialisierte Fachpersonen beschäftigt, die Ratsuchenden mit auf Sehbehinderte und Blinde abgestimmten Beratungs- und Betreuungsangeboten kostenlos zur Seite stehen. Unsere Beratungsstellen (siehe Karte)

Aarau, Bern (Kurse), Brig, Schaffhausen, Thun, Uznach, Winterthur und Zürich.

Impressum: Verlag und Redaktion:

Schweizerischer Blindenbund, Friedackerstrasse 8, Postfach, 8050 Zürich. Tel. 044 317 90 00, Fax 044 317 90 01, www.blind.ch, info@blind.ch.

Porträt, Ausgabe 3/2021, August 2021, erscheint 4 mal im Jahr. Bilder: Reto Schlatter, SBb. Produktion: Prowema GmbH, Pfäffikon. Abo: 5 Fr. pro Jahr ist in Ihrer Spende inbegriffen. Spendenkonto PC 80-11151-1.

SMS-Spende z.B. 20 Franken: Blind20 an Nr. 488

Die Zeitschrift des Schweizerischen Blindenbundes | Ausgabe 3/2021



Wenn das Augenlicht abnimmt:

Mehr Freiheit mit den richtigen Hilfsmitteln

Vreni Rieder (75) ist eine Kämpferin. Ihr ganzes Leben hat sie auf eigenen Beinen gestanden und ihre Freiheit und Selbständigkeit bedeuten ihr sehr viel. Auch von ihrer starken Sehbehinderung, die sie seit ihrer Kindheit begleitet, lässt sie sich nicht unterkriegen. Doch seit ein paar Jahren ist sie froh um Unterstützung.

Liebe Leserin, lieber Leser

Vreni Rieder gehört zu den Menschen, die ihr Leben lang allein zurechtkommen wollen. Frei und unabhängig zu sein, ist ihr enorm wichtig. Sie hat den Ehrgeiz, Hilfe nur dann anzunehmen, wenn es gar nicht mehr anders geht. So schaffte sie es auch, bis zuletzt ihren Beruf als Pflegefachfrau auszuüben, obwohl sie auf einem Auge fast blind ist und nach einem Hörsturz rechts nichts mehr hört.

Vor ein paar Jahren fand sie ihren Weg zum Schweizerischen Blindenbund. Sie musste feststellen, dass es ganz allein nicht mehr geht. Es kostete sie Überwindung, den Weissen Stock als Helfer auf dem Weg zu wieder mehr Freiheit zu akzeptieren. Heute findet sie: «Der Weisse Stock hat nur Vorteile, keine Nachteile.»

Dank unseren treuen Spenderinnen und Spendern konnten wir Vreni Rieder mit sorgfältigem Unterricht im Gebrauch des Weissen Stockes und einigen weiteren Hilfsmitteln unterstützen.

Herzlichst. Ihr





Roland Wagner, Geschäftsführer Schweizerischer Blindenbund



Sozialarbeiterin Rea Christener bespricht mit ihrer Klientin die Anmeldung der Hilflosenentschädigung.

Ein Leben mit Kurzsichtigkeit

doch weil die anderen Kinder sie hän- erinnert sie sich. selten, trug sie diese zu Beginn meistens nicht. Sie kämpfte sich durch Wegen zu hohem Augendruck und die Schulzeit und absolvierte eine schlechter Durchblutung wurde nach Ausbildung zur Krankenschwester, der Pensionierung ihre Sehkraft Mittlerweile gab es Kontaktlinsen und immer schlechter. Die Ärzte schlugen damit konnte sie viele Jahre ihre Seh- eine Operation vor, warnten aber, fähigkeit genügend verbessern.

Rieder einen Hörsturz und danach sagt Vreni Rieder. konnte sie rechts nichts mehr hören. Da ihr linkes Auge seit 1995 nach Viel Bewegung hilft gegen die einer zusätzlichen Augenkrankheit Resignation vollkommen blind ist, hatte sie nun starken Frau zu schaffen machte.

Anstrengende letzte Berufsjahre

waren sehr anstrengend. Auf der ihrer Haustüre standen regelmässig

hektischen Krankenstation konnte sie sich nur mit Mühe konzentrieren und Von Kindheit an litt Vreni Rieder unter herausfiltern, was gesagt wurde. «Am starker Kurzsichtigkeit. Eigentlich Abend waren meine Beine jeweils brauchte sie deswegen eine Brille, noch fit, aber mein Kopf nicht mehr»,

dass das Risiko einer totalen Erblindung bestünde. «Das wollte ich auf 2001 wurde bei ihr der Graue Star keinen Fall, dann hätte ich geradeoperiert. Fünf Jahre später erlitt Vreni wegs ins Altersheim gehen müssen»,

mit einer doppelten Behinderung Stattdessen begann sie intensiv Sport zu kämpfen, die sogar der sonst so zu treiben. Jeden Morgen in aller Frühe läuft sie für mindestens eine Stunde, immer die gleiche Strecke, damit sie diese auswendig kennt, wenn sie ganz erblinden sollte. Auch Die letzten Berufsiahre im Spital Wanderungen in die Berge direkt vor



Low Vision-Beraterin Priska Schuler zeigt, wie Lupe und Speziallampe das Lesen erleichtern.

Monaten ist die Sehkraft noch ein- Freund und Begleiter, den Weissen möchte sie den weissen Stock nicht mal schlechter geworden. Auf einer Stock, kennen. Bergwanderung kam sie vom Weg ab. Glücklicherweise konnte sie sich wieder orientieren und fand zurück. Freund Beim Abstieg half ihr eine andere

rischen Blindenbundes in Brig auf und zeigte mir, dass ich jetzt nicht mehr Stock erkennen, dass sie sehbehin-

auf ihrem Programm. Seit einigen ein Jahr später lernte sie ihren neuen ohne Hilfe zurechtkomme.» Heute

In einigermassen vertrautem ebenem person für Orientierung und Mobilität, mit. «Jetzt ist er mein Freund und Gelände ist sie wieder völlig selbstänzuzustimmen. «Ich habe es schnell Helfer, ohne ihn wäre ich verloren». dig. 2013 suchte sie zum ersten Mal gelernt, das war nicht das Problem, Mittlerweile schätzt sie es auch, dass die Beratungsstelle des Schweize- aber emotional war es schwierig. Es andere Menschen dank dem Weissen

mehr missen. «Er hat nur Vorteile und keine Nachteile», sagt Vreni Rieder. Der Weisse Stock wird zum besten Erst nahm sie ihn nur bei Dunkelheit mit. Seit ihr ein kleines Kind, das sie nicht gesehen hatte, in die Beine Wanderin. Seither ist sie vorsichtiger. Es kostete sie einige Überwindung, lief und dabei stürzte, nimmt sie den der Schulung durch Pia Weber, Fach- weissen Stock auch tagsüber immer



Verschiedene Sonnenbrillen schützen gegen Blendung.



Mit der Schablone gelingt eine schöne und gerade Handschrift trotz starker Seh-



maschine das richtige Programm wählen.

sichtsvoll benehmen.

Hilfsmittel für den Alltag

Neben dem Weissen Stock erleich- der richtigen Lesebrille und der pas- freuen», sagt sie. Dank ÖV-Begleitern verschiedene Hilfsmittel im Haus- senden Sonnenbrille. Eine Leselupe terkarte kann der junge Mann gratis halt den Alltag. Fürs Brotbacken ist ist nützlich beim Zeitunglesen. die sprechende Waage sehr praktisch und seit bald 10 Jahren helfen tast- Noch ein neuer Begleiter bare Punkte am Geschirrspüler, das richtige Programm zu finden. Vreni Seit neuestem kommt ein junger losenentschädigung auszufüllen. Mit Rieder sieht mit dem linken Auge gar Mann, ein freiwilliger Mitarbeiter von all dieser Unterstützung wird Vreni nichts mehr, rechts hat sie noch 20 SICHTBAR BRIG, den Sozialarbei- Rieder wohl auch weiterhin so leben Prozent Sehfähigkeit, die zusätzlich terin Rea Christener vermittelt hat, können, wie es ihr am meisten zusagt: beeinträchtigt ist durch einen Röh- regelmässig vorbei. Er steht Vreni möglichst frei und selbständig.

Sehfähigkeit lässt sich mit den pas-

dert ist und sich entsprechend rück- renblick. Doch auch geringe Rest- Rieder zur Seite, damit sie ihren Aktionsradius wieder etwas erweisenden optischen Hilfsmitteln noch tern kann. «Mal wieder in die Berge verbessern. Priska Schuler. Low Visi- oder ein Ausflug in eine unbekannte on-Beraterin, half bei der Auswahl Gegend, das würde mich schon sehr mitreisen. Damit Vreni Rieder die Hilfe von Drittpersonen finanzieren kann, hat Rea Christener ihr geholfen, die Anmeldung zum Bezug einer Hilf-





Auf zum Brotbacken! Mit der sprechenden Achtung Stolperfalle! Mit dem Weissen Stock lässt sie sich aufspüren. Pia Weber, Lehrerin für Orientierung und Mobilität, beobachtet ihre Schülerin aufmerksam.

«Ihre Spende für den Schweizerischen Blindenbund schenkt sehbehinderten Menschen wieder mehr Freiheit.>>